



ゆっくりウォーキング

みんなでウォーキングをしたいけど、病後などの理由で他の人のペースに合わせて歩く自信がない・・・そんな方が気軽に参加できるウォーキング講座です。自然を感じながら若葉台の中をゆっくりと歩きましょう！



内 容：ケアプラザ職員・アシスタントと一緒に若葉台地域をゆっくり歩く

開催日：令和6年4月～令和7年3月(7月～9月は実施なし)

原則毎月第一金曜日14：00～15：20

対 象：若葉台近隣に在住の方(ゆっくりでもご自身で坂や段差を歩ける方)

定 員：12名(申込人数が多い場合は抽選の上決定)

参加費：無料

持ち物：水分、タオル 動きやすい服装と靴でお越しく下さい。

(ノルディックポールの貸し出しあり、数に限りあり要事前予約)

申 込：令和6年3月11日(月)11：00～3月21日(木)15：00

電話または来館にて受付



《お問合せ・お申込み》

横浜市若葉台地域ケアプラザ 担当：関・千葉(央)

TEL923-8831 FAX923-8835

